2月の献立表

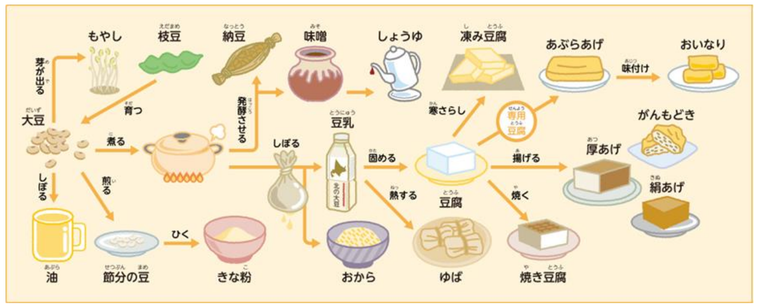
令和6年度　ほほえみ保育園

日	曜日	おやつ（午前）	献立	おやつ（午後）	日	曜日	おやつ（午前）	献立	おやつ（午後）
1	土	お菓子、牛乳	和風スパゲティ （豚肉、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、小松菜、海苔、スパゲッティ） 大豆サラダ（大豆、にんじん、きゅうり、玉ねぎ） 果物	フルーツヨーグルト、お茶	17	月	お菓子、牛乳	高野豆腐の五目煮（豚肉、高野豆腐、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、グリンピース） きのこと青菜のおかか和え（小松菜、にんじん、キャベツ、エリンギ、とうもろこし、かつお節） みそ汁、果物	うどん、お茶
3	月	お菓子、牛乳	鶏のゆかり焼き（鶏肉、ゆかり）、ブロッコリー じゃがいものきんぴら（厚揚げ、じゃがいも、ごぼう、にんじん、ピーマン、ごま） みそ汁、果物	きなこマカロニ、牛乳	18	火	お菓子、牛乳	鶏肉のから揚げ（鶏肉）、ブロッコリー 田舎煮（厚揚げ、白菜、大根、にんじん） すまし汁、果物	サンドイッチ（ツナマヨ）、牛乳
4	火	お菓子、牛乳	ちくわの磯辺揚げ（ちくわ、青のり）、にんじん 白菜のしらす和え（ちりめん、白菜、ほうれん草） すまし汁、果物	りんご蒸しパン、牛乳	19	水	お菓子、牛乳	ハヤシライス（合挽ミンチ、玉ねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース、ごはん） グリーンサラダ（キャベツ、きゅうり、ブロッコリー） 果物	磯辺いももち、牛乳
5	水	お菓子、牛乳	カレーライス（合挽ミンチ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、グリンピース、ごはん） フレンチサラダ（キャベツ、きゅうり、にんじん） 果物	納豆おやき、牛乳	20	木	お菓子、牛乳	八宝菜（豚肉、白菜、にんじん、しいたけ、玉ねぎ、いんげん） なたね和え（卵、小松菜、にんじん） みそ汁、果物	きなこ大豆、牛乳
6	木	お菓子、牛乳	魚の味噌マヨ焼き（鰆）、野菜の付け合わせ（ほうれん草、にんじん、とうもろこし） 大豆とひじきの煮物（大豆、あげ、ひじき、にんじん） すまし汁、果物	ビーフン、牛乳	21	金	お菓子、牛乳	魚のムニエル（鮭）、ブロッコリー スパゲティソテー（ウインナー、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、スパゲティ） すまし汁、果物	もやしとちりめんのチヂミ、牛乳
7	金	お菓子、牛乳	筑前煮（鶏肉、じゃがいも、にんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ、いんげん） 土佐酢和え（白菜、にんじん、きゅうり、かつお節） みそ汁、果物	ごまクリームサンド、牛乳	22	土	お菓子、牛乳	五目汁（鶏肉、厚揚げ、白菜、大根、にんじん、ごぼう、しめじ） 彩り野菜のごま和え（にんじん、キャベツ、ほうれん草、もやし、ごま） 果物	マカロニのチーズ焼き、牛乳
8	土	お菓子、牛乳	焼きうどん （豚肉、ちくわ、にんじん、キャベツ、もやし、玉ねぎ、青のり、かつお節、うどん） 小松菜の煮浸し（あげ、小松菜、にんじん） 果物	鮭おにぎり、お茶	25	火	お菓子、牛乳	豚肉の甘辛煮（豚肉、にんじん、玉ねぎ） さつまいものきなこサラダ （さつまいも、にんじん、ごぼう、れんこん、いんげん、きな粉、ごま） みそ汁、果物	ピザトースト、牛乳
10	月	お菓子、牛乳	スペイン風オムレツ（ウインナー、卵、じゃがいも、玉ねぎ、ほうれん草、牛乳）、ブロッコリー コールスローサラダ（キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし） みそ汁、果物	きなこプリン、牛乳	26	水	お菓子、牛乳	竜田揚げ（鰆）、ブロッコリー ほうれん草のお浸し（ほうれん草、にんじん、かつお節） すまし汁、果物	お好み焼き、牛乳
12	水	お菓子、牛乳	グリルチキン（鶏肉、ごま）、にんじん ほうれん草のコーンソテー（ほうれん草、玉ねぎ、じゃがいも、とうもろこし） すまし汁、果物	ゆかりクッキー、牛乳	27	木	お菓子、牛乳	いなかうどん （豚肉、あげ、ちくわ、里芋、にんじん、ごぼう、しめじ、ほうれん草、うどん） ピーマンとツナの和え物（ツナ、ピーマン、キャベツ、ごま） 果物	牛乳もち、牛乳
13	木	お菓子、牛乳	いも煮（豚肉、厚揚げ、にんじん、里芋、大根、ごぼう、しめじ、いんげん） 白菜のごま和え（白菜、小松菜、わかめ、ごま） みそ汁、果物	豆腐ドーナツ、牛乳	28	金	お菓子、牛乳	鶏の中華風照り煮（鶏肉）、にんじん ひじきとちりめんの中華サラダ（しらす干し、ひじき、春雨、にんじん、きゅうり、もやし） すまし汁、果物	ホットケーキ、牛乳
14	金	お菓子、牛乳	魚の照り焼き（赤魚）、いんげん 卯の花炒り（鶏ミンチ、あげ、おから、しいたけ、にんじん） すまし汁、果物	スイートポテト、牛乳					
15	土	お菓子、牛乳	麻婆丼（豚ミンチ、豆腐、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、グリンピース、ごはん） 切干大根の酢の物（ちりめん、切干大根、にんじん、きゅうり） 果物	フレンチトースト、牛乳					

※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。離乳期も個別対応になりますので献立変更もありますが、ご理解の程よろしくお願い致します。

大豆からつくられる食べもの大集合！

豆まきの豆は大豆です。大豆は良質なたんぱく質が豊富でいろいろと調理加工され食べられ、
とても消化吸収がよくなってます。大豆は畑のお肉とも言われています。
給食でも、さまざまな大豆製品を取り入れたメニューがあります。



大豆の効果・効能

- 体を温めます
- 脳の活性化
- 糖を燃焼します
  （ダイエット効果）
- 繊維質が多い
  （整腸作用・便秘予防）
- 骨粗しょう症予防
- 成長の促進